

どなたでもご受診いただける地域の病院

# 東京警察病院 NEWS

TMPH Tokyo Metropolitan Police Hospital  
2023 Autumn Vol.44

## 秋号 CONTENTS

- 救命救急士業務と受け入れ態勢について
- 災害対策訓練を実施いたしました
- 【医師コラム】糖尿病網膜症について
- 生活しながらリハビリ「転倒予防」
- 管理栄養士の健康レシピ
- 放射線科・MRI機器について

## 救急救命士の業務と受け入れ態勢について

救急救命士(以下「救命士」という。)は、平成2年に誕生した若い医療系国家資格です。救命士制度発足の背景として、心肺停止状態の患者様の救命率が、昭和期の国内救命率は約3%、それに対し欧米諸国は約30%であることから、救命率向上を目的に誕生した国家資格です。2019年の救命士免許登録者数は61,771名、主な就職先は消防機関が多く、近年は医療機関、救護会社、警備会社での採用も増加傾向にあります。

医療機関に勤務する救命士も近年増加し、当院も今年4月現在で主任以下8名となっています。勤務場所は救急センターで、主な業務内容は救急隊からの収容依頼対応、受診相談、

来院された方のトリアージ、診療補助、救急患者の受持ち、院内急変対応での初動対応、被疑者の診療補助、救急関連講習会等の指導です。また、災害時はSTART式トリアージの実施者、傷病者の導線確立、外傷等の診療補助などの役割を担います。

来年度には救急車両も導入予定であり、平時は当院からの転院搬送や患者様のお迎え、災害時には救急車両で現場入りし、場合によっては当院へ傷病者を搬送することも想定しています。当院の救命士は、院内になくてはならない存在になっており、業務の拡大によりさらなる活躍が期待されています。



当院の救急救命士



救急関連講習会の様子



## 災害対策訓練を 実施いたしました

関東大震災から100年の節目を迎え、当院では9月6日14:00から、東京湾北部を震源とする震度6強の地震発生を想定として、院内にて大規模な災害対策訓練を実施いたしました。当院は、災害拠点病院として、被災地域内の傷病者の受け入れ・搬出が可能な体制を整えております。

当日、外来にお越しいただいた方へ、ご協力いただき誠にありがとうございました。



本部の様子



外来の様子

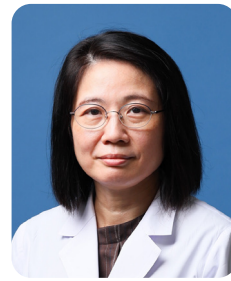


病棟の様子



# 糖尿病網膜症について

このたび眼科部長を拝命した福嶋はるみと申します。平成8年に東京大学医学部医学科を卒業した後、大学病院や市中病院に勤務してきました。糖尿病網膜症を専門としています。



眼科 部長  
福嶋 はるみ

【専門領域】  
糖尿病網膜症

【主な資格】  
日本眼科学会 眼科専門医  
医学博士

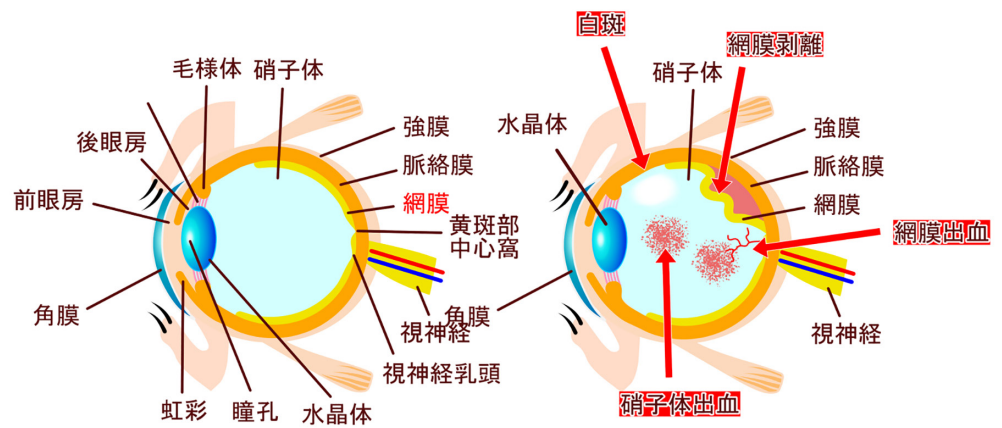
## ■ 糖尿病と眼

私が専門とする、糖尿病網膜症について書かせていただきます。

糖尿病は高血糖症状をきたす全身の病気ですが、糖尿病が原因で他の病気を起こすことがあります。それを合併症と呼び、特に①神経、②腎臓、③眼に病気が出やすいため、糖尿病の三大合併症と呼ばれています。眼に出てくる合併症、それが「糖尿病網膜症」です。

日本には740万人もの糖尿病患者がいて、そのうちの40%近くが糖尿病網膜症を合併しているとみられます。日本全体で300万人もの糖尿病網膜症患者がいることになり、決して珍しい病気ではありません。進行すれば失明に至る病気で、日本では毎年約3,000人が糖尿病網膜症により失明しています。以前(昭和時代)は日本人の失明原因の1位だったのですが、最近は様々な治療の進歩により失明を回避できるようになっていて、失明原因の3位となっています(1位が緑内障、2位は黄斑変症です)。

糖尿病網膜症の初期は、内科的治療(血糖値のコントロール)でよくなります。しかしある程度進行すると、眼科での治療が必要になります。レーザーで眼を焼いたり、眼球に注射したり、手術をしたりする必要が出てきます。そういう治療のタイミングを逃さないようしっかり経過をみて、適切な時期に適切な医療を提供するのが眼科医の役目です。前述した通り、現在では治療が遅れなければ失明に至ることはまずありません。糖尿病がありましたら、まずはお近くの眼科を定期的を受診してください。



## ■ 当院眼科の診療体制について



当院は高度な医療を提供する役目を担う医療機関であり、外来は完全予約制で、初めての受診には紹介状が必要です。眼が赤い、めやにが出る、といった症状で気軽にかかることは難しいため、皆様にはかかりつけの眼科をもっていただき、専門的な検査や治療が必要な段階になったら、紹介状をもらって当科を受診してください。

当院の外来は、担当医制をとらず交代診療で行っています。受診する度に診察する医師が異なることに不安もあるかと思いますが、複数の医師に診てもらうことで診療の質が平均化され、いつ受診しても同じ水準の医療を受けられるというメリットがあります。どうか安心して受診してください。

# 生活しながらリハビリシリーズ1「転倒予防」 ～ 転ばぬ先の立ち座りリハビリ ～



リハビリテーション科  
理学療法士 廣瀬 アヤ

## 【足の苦楽は体幹次第】

高齢者や運動麻痺がある方は、下肢の筋力を強くするために長い期間が必要になりますが、省エネで効率的に筋肉を働かせることで、筋力が弱くても転びにくい歩きにつながられます。そこで重要なのが体幹の安定性です。

前回のリハビリでは、荷台(骨盤)の傾き改善を目的に行って頂きました。今回は立ち座りの動作で荷崩れしない体幹を作ること、車輪(足)が楽に動かせるようにします。

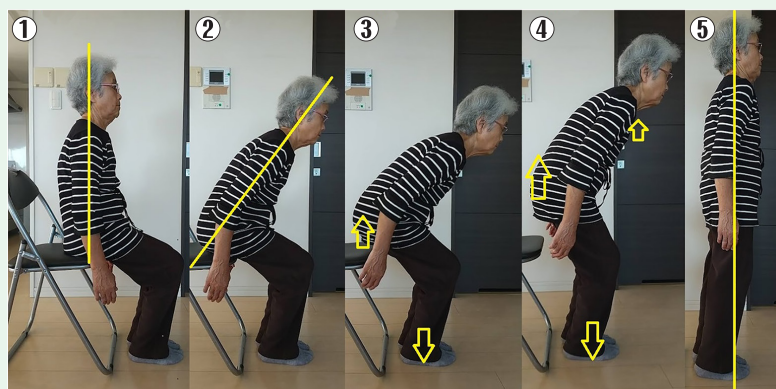


不安定に積まれた荷物(体幹)

荷台(骨盤)が傾いている

車輪(足)の労力が増える

## 【転ばぬ先の立ち座りリハビリ】



## 【立ち上がる時の意識】～車輪のアクセル～

- ①あごを引いて背筋を伸ばす
- ②前を見て、おへそを前に出しながら上体を倒す
- ③足裏で床を踏み込むとお尻が浮く
- ④⑤尻→みぞおち→頭の順で上へ伸び上がる

## 【座る時の意識】～車輪のブレーキ～

- ⑤あごを引いて背筋を伸ばす
- ④③②上体を前に倒してゆっくりお尻を下す
- ①あごを引いて背筋を伸ばす

少ない回数でも、「正しい方法」で「意識して」行うと効果が高まります。トイレに行く時など、日常の立ち座り動作で行ってみて下さい。次回は【転ばぬ先の立ちながらリハビリ】を紹介します!!

## 「食欲の秋」

# 鮭の生姜おろし和え

栄養価(1人分)エネルギー:364kcal 蛋白質:23.2g 食塩相当量:2.5g

### 材料(2人分)

生鮭	.....2切れ	片栗粉	.....適量	<A>	
長芋	.....150g	サラダ油	大さじ2	おろし生姜	小さじ2
大根おろし	.....200g			めんつゆ	.....大さじ2
まいたけ	.....100g			お好み	お好み
長ねぎ	.....1本			小口ねぎ	.....適量

### 作り方

- ① 鮭は一口大に切り、酒、塩、胡椒を振り5分程度置き水分を抜く
- ② 長芋は皮を剥いて乱切り、長ねぎは2～3cm幅に切る
- ③ 鮭の水気をキッチンペーパーで拭き取り、長芋と一緒に片栗粉をまぶす
- ④ 大根おろしの水気を軽く絞り(A)と混ぜ合わせる
- ⑤ フライパンに油を熱し、鮭、長芋、長ねぎ、まいたけを入れ中火で加熱
- ⑥ しっかり火が通ったら④を入れさっと煮絡ませめんつゆ(分量外)で味を調える
- ⑦ お好みで小口ねぎを盛付けて完成



管理栄養士  
八木 衣織



秋は多くの穀物や果物などが旬を迎え、旬の美味しいものを食べる機会が増えるため「食欲の秋」と言われる理由のひとつです。近年、酷暑により体力が低下し秋になっても食欲が戻らず体調不良となる「秋バテ」になる方が増えています。また、日々の気温が安定せず1日の中でも寒暖差が大きいことから自律神経のバランスを崩してしまい、食欲不振やだるさなどの症状が出ることがあります。

秋に旬を迎える食材を使い良質な蛋白質、ビタミン類などを摂取し、秋バテ予防・対策をしましょう。

# 当院MRI装置映像システム『Ambient Experience』の臨床現場に与えるインパクト

当院にあるMRI装置3台の内の1台「Philips社製Ingenia Elition 3.0T」をご紹介します。他院にはほとんど導入されていない画期的な映像システム『Ambient Experience』（世界を旅するような体験）が特徴です。



## 閉所恐怖症の患者様の実際の声

閉所恐怖症にはさまざまなタイプがあります。寝台に寝ただけでも検査が不可能な方、ドーム内に入った時の閉塞感から検査が不可能となる方。前者の場合は検査をすること自体が難しいですが、後者の場合であれば、ほとんどの方が新システムを利用することにより、最後まで検査を受けることができます。また検査が終わった患者様より、「映像があれば検査ができる」「緊張はするけど映像が見えるだけで全然違います」、中には「今まで検査で眠ったことがなかったけどこの環境なら安心して眠れました」などの声が寄せられており、たくさんの患者様の緊張や不安を取り除くことに貢献しています。

当院では、人間ドックでMRI検査を受けられる方を対象に、こちらのMRI装置で検査を行っております。また閉所恐怖症で検査に不安のある患者様も、こちらの装置で検査を行っております。放射線科一同、皆様に満足して頂ける医療を提供できるよう丸となって取り組んでまいります。

## 映像を観ながらMRI検査!? 全く閉塞感を感じない最新映像システム『Ambient Experience』

みなさんはMRI検査と聞いて何を想像しますか? 「暗い」「狭い」「うるさい」「冷たい」と思われている方が多いのではないのでしょうか。これまでの検査時間は撮影する部位によっては長時間(30~60分)となり、患者様に対する不安や負担が大きい検査でした。そこで、当院ではこれをできるだけ払拭したいという思いのもと、心理的な負担を感じさせない映像システム『Ambient Experience』を導入しております。このシステムは「10種類の中からお選びいただき好きな映像を観ながら検査を受けることができる」画期的なもので、導入してから3年程経過しますが、明らかに現在では、想像以上に閉所恐怖症の方でも安心してご利用いただいております。

## 人間ドックのご案内

基本コース 55,000円	+	【MRI対象】オプション検査	
		脳ドック	38,500円
		上腹部ドック	33,000円
		前立腺がん検査	41,800円
		子宮・卵巣検査	41,800円

予防医学センター



## 診療のご案内

受付時間

月曜日~土曜日 午前 8:00~11:30  
午後 12:30~16:00

- 自動再診受付機 利用時間...7:30~11:30・12:30~16:00
- 自動精算機 利用時間.....8:30~17:00

※防災センター自動精算機:24時間稼働

■ 休診日:日曜日・祝日・年末年始(12/29~1/3)



**レストラン「憩」**  
9F 営業時間 11:00~15:00  
(14:30 ラストオーダー)



**ナチュラル・ローソン**  
1F **ATMあり**  
営業時間 6:00~21:00



**TULLY'S COFFEE**  
本館2階 喫茶室  
営業時間 7:30~18:00

## 案内地図



**P** 屋外駐車場 80台 一般料金:200円/30分 受診者料金:100円/30分  
病院敷地内は全面禁煙です。ご協力をお願い致します。